

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ  
ЗДОРОВ.**

# Цели урока:

- формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- выделить признаки здорового состояния человека;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

# Планируемые результаты:

- учащиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня;
- научатся формулировать правила личной гигиены;
- научатся делать выводы из изученного материала.

# Тест

**1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.**

**а) лёгкие**

**б) желудок**

**в) сердце**

**2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и лёгких.**

**а) печень**

**б) мозг**

**в) кишечник**

**3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек ДЫШИТ.**

**а) лёгкие**

**б) мозг**

**в) сердце**

**4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи.**

**а) кишечник**

**б) желудок**

**в) печень**

**5. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нём окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь.**

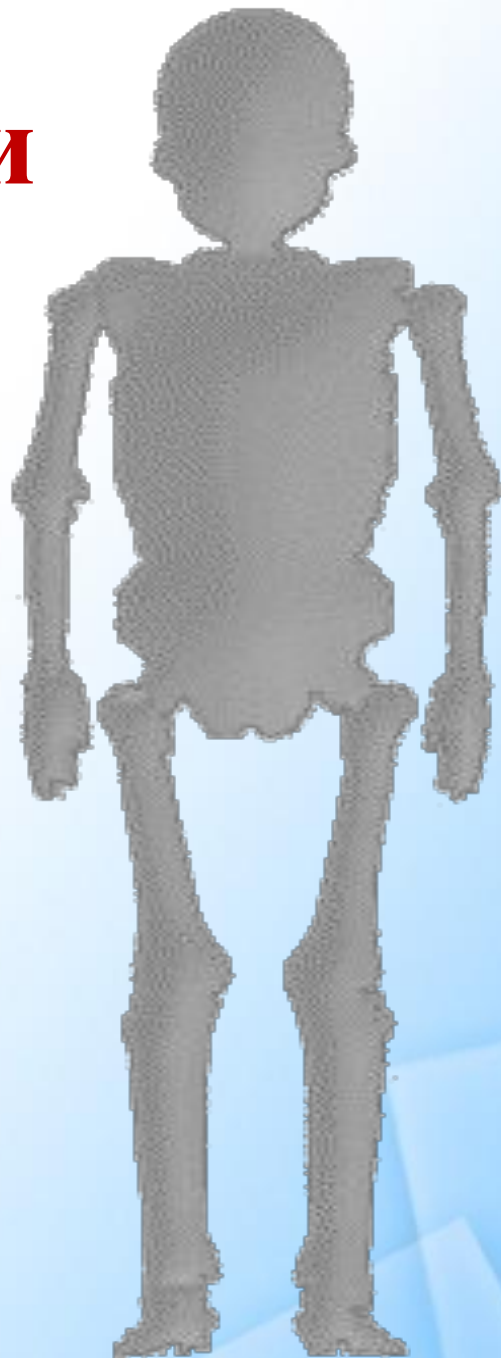
**а) желудок**

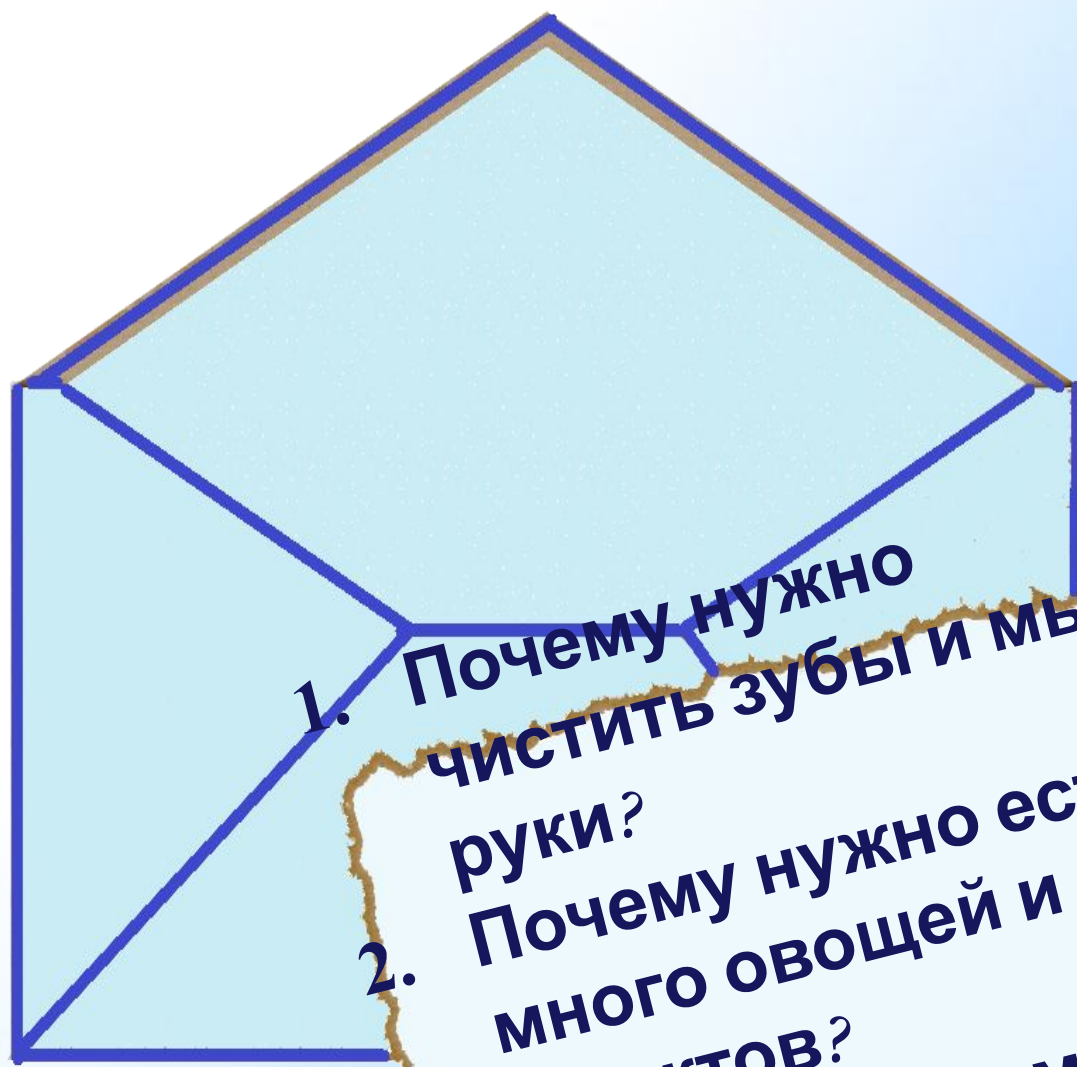
**б) печень**

**в) кишечник**



# Собери тело





1. Почему нужно чистить зубы и мыть руки?
2. Почему нужно есть много овощей и фруктов?
3. Зачем мы спим ночью?





# Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



# Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

# Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ  
ДНЯ

# Загадки



# Личные



# Для семьи



# Загадка

Когда мы едим –  
Они работают,  
Когда не едим –  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить –  
Они заболеют.

# ЗУБЫ





**Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.**



**Предпочти конфетам фрукты —  
Очень важные продукты.**



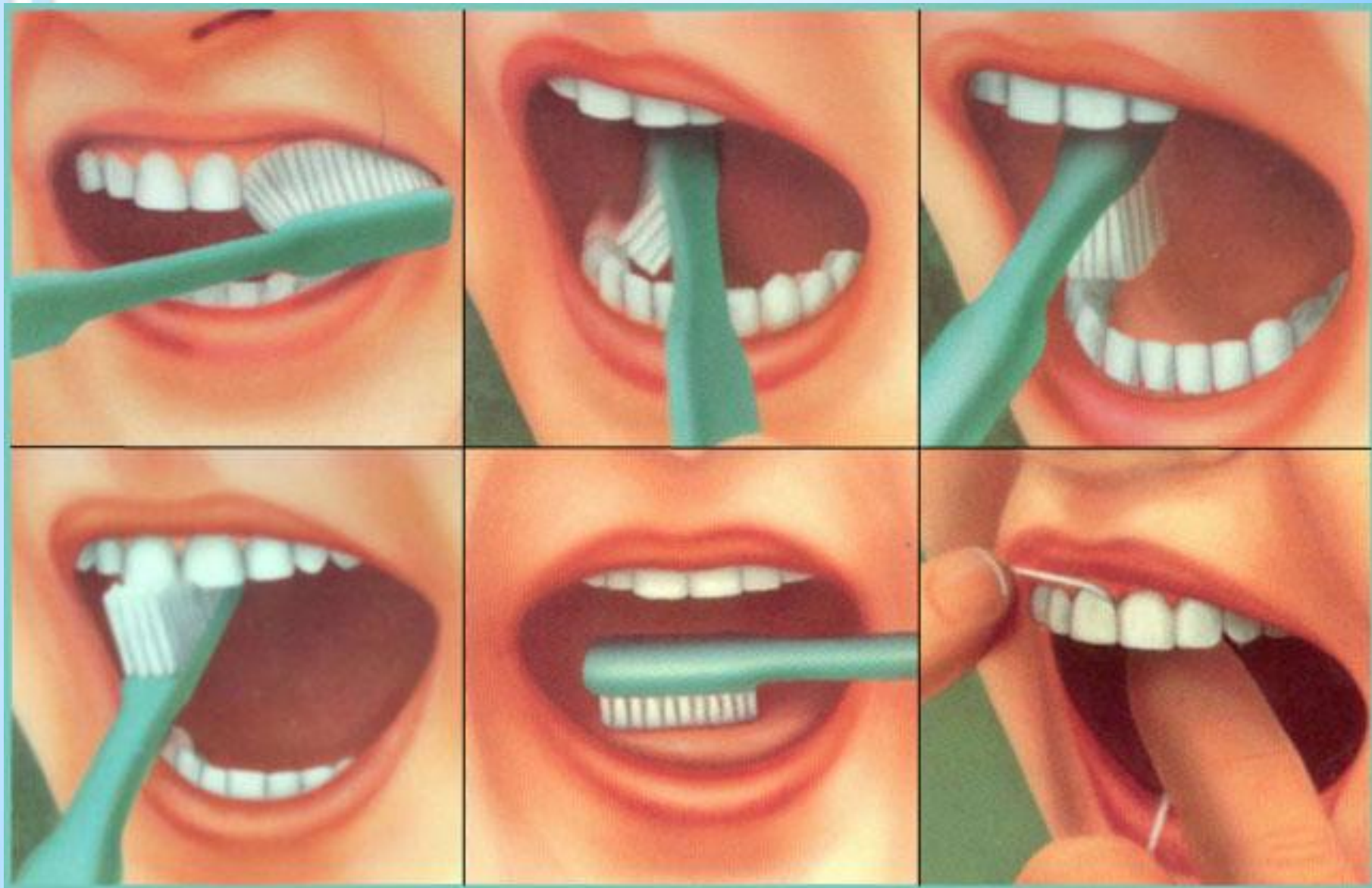
**Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.**



**И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!**



# Чистка зубов.



# Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ  
ДНЯ

ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА



# Правильное питание

**Правильное питание**  
– это разнообразное  
питание.



# Наши помощники здоровья

РЕЖИМ  
ДНЯ

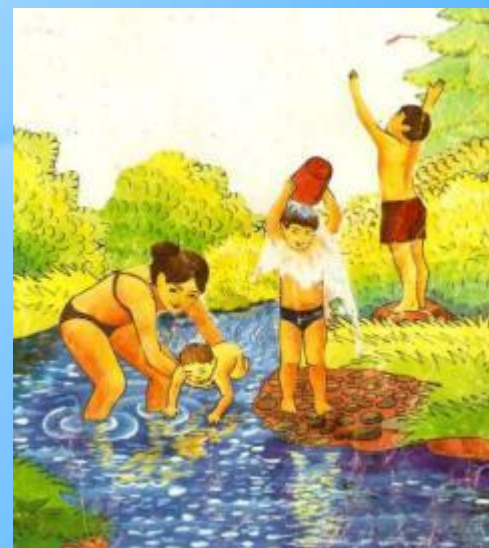
ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



# Занятие физкультурой и закаливание

День здоровья любят дети  
Городов и деревень.  
Пусть же станет в целом свете  
Днем здоровья каждый день!  
Приучи себя к порядку,  
Пробуй плавать и нырять -  
И отучишься чихать!  
Надо с детства закаляться,  
Чтоб здоровым быть весь год,  
Чтобы к доктору являться,  
Если только позовет.



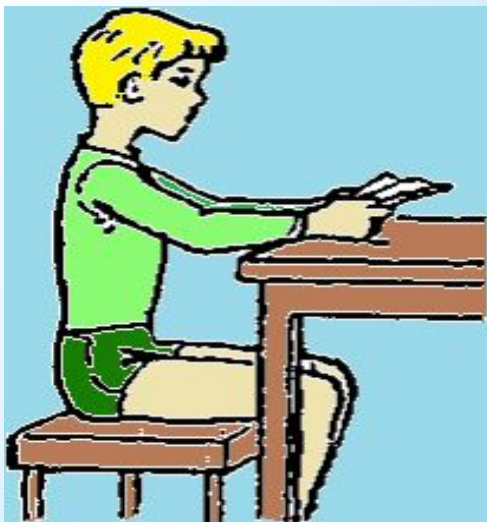
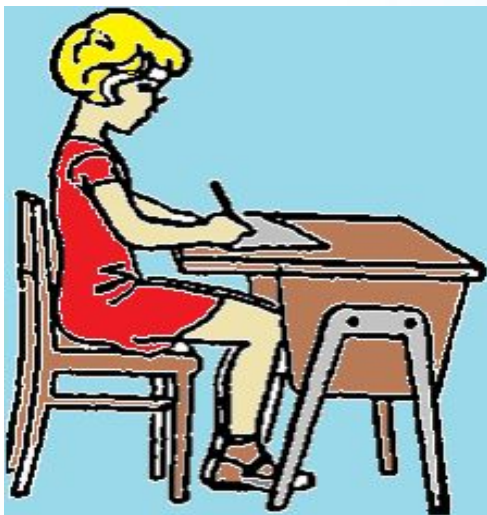
# Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

Неправильная осанка

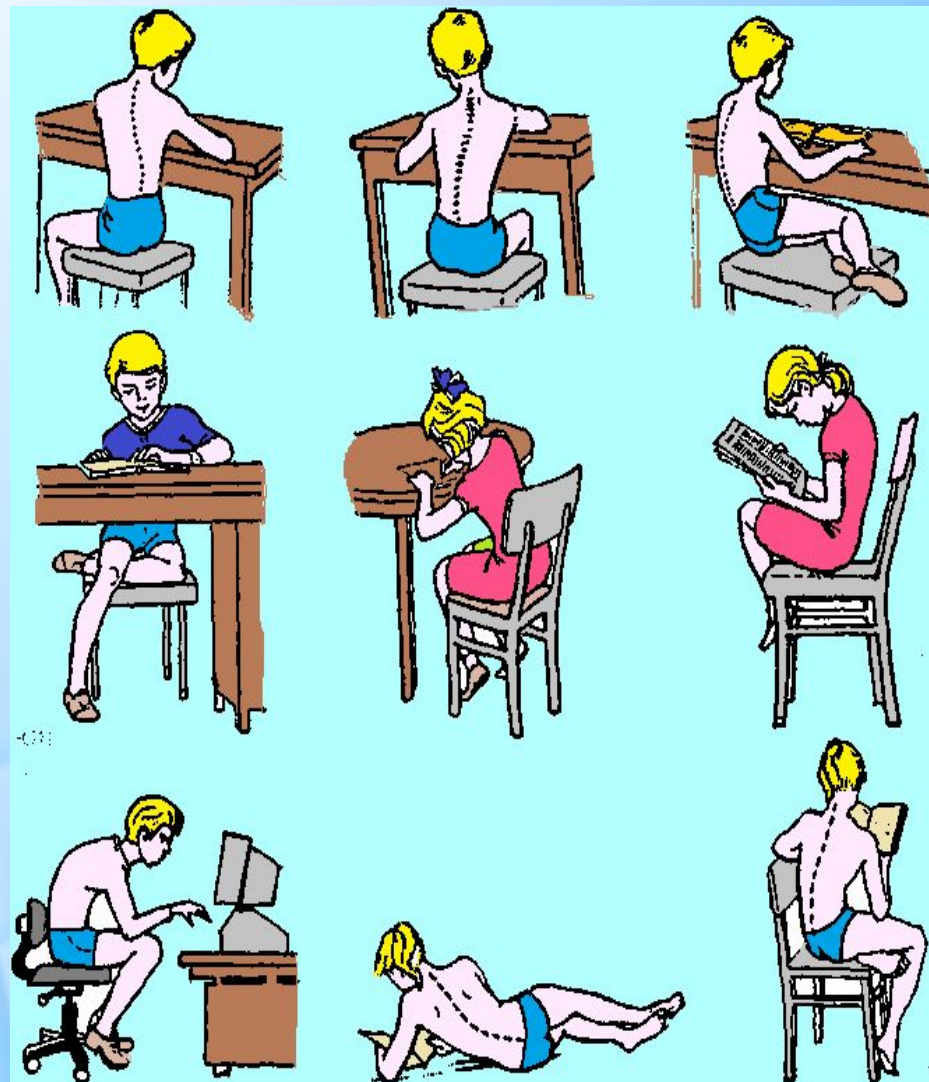
Правильная осанка



# Правильное положение



# Неправильное положение





# Наши помощники здоровья

РЕЖИМ  
ДНЯ

ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,  
ЗАКАЛИВАНИЕ

# Если ты заболел



Когда ты плохо себя чувствуешь, лучше полежать в кровати и измерить температуру градусником.

Тебе нужно много отдыхать и пить тёплое питьё, нельзя бегать и переохлаждаться.

Если у тебя что-то болит, но ты не знаешь точно что, нужно обратиться к врачу.

Когда тебе очень больно и плохо, вызывают скорую помощь с врачом на дом.

Если ты простыл, нужно пить витамины, принимать таблетки, пить лекарство, которое выписал врач.



# Наши помощники здоровья

РЕЖИМ  
ДНЯ

ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,  
ЗАКАЛИВАНИ  
Е

ВРАЧ

# Рефлексия

- Назовите помощников в сохранении здоровья.
- Что такое режим дня?
- Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими?
- Назовите правила личной гигиены.
- Что такое правильное питание?
- Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?
- Что делать, если вы все-таки заболели?

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

